規格表

		NJ-PE18
電　源		交流110V　50-60Hz
消費電力	炊飯時	1300W
	保溫時	30W
炊飯容量（最小～最大）	白米・免洗米・発芽米・胚芽米	0.18～1.8L　（1～10杯）
	糙米	0.36～1.08L　（2～6杯）
	什錦飯(白米・免洗米・発芽米)	0.36～1.08L　（2～6杯）
	什錦飯（糙米）	0.36～0.72L　（2～4杯）
	稀飯	0.09～0.27L　（0.5～1.5杯）
	糯米	0.36～1.08L　（2～6杯）
	壽司（白米・免洗米）	0.36～1.8L　（2～10杯）
	快煮	以上最大炊飯容量的60%為上限
電源線長度		1.0m
外觀尺寸〈寬×深×高〉		284×387×248(mm)
質　量		6.6kg
構造方式		●压力IH方式 ●預約設定煮飯自動二度炊 ●時間記憶設定 ●附安全裝置(底部感應＋溫度保險絲) ●全年均一保溫 ●不鏽鋼７層厚釜

● 保溫時的消耗電力，是在電壓110V，室溫20℃的平均消耗電力
● 關掉保溫時的消耗電力約1.5W(有插上電源時)

基隆服務站	基隆市文化路221-5號	☎ (02)24248916
松山服務站	台北市松隆路119-3號	☎ (02)27698800
北西服務站	台北市和平西路二段92-1號	☎ (02)23032814
北北服務站	台北市敦煌路205號	☎ (02)25952113
三重服務站	三重市溪尾街14號	☎ (02)82876869
板橋服務站	土城市學府路一段189巷11弄2號	☎ (02)22742008
中和服務站	中和市板南路112號1樓	☎ (02)22445628
中壢服務站	中壢市新興路286號	☎ (03)4287001
新竹服務站	新竹市東大路738號	☎ (03)5236370
苗栗服務站	苗栗市至公路403號	☎ (037)321221
台中服務站	台中市北屯路427-3號	☎ (04)22413763
中海服務站	台中市工業區20路39號	☎ (04)23504471
彰化服務站	彰化市林森路387號	☎ (04)7513774
南投服務站	南投市中興路346號	☎ (049)2233483
虎尾服務站	雲林縣虎尾鎮光復路198號	☎ (05)6310177
嘉義服務站	嘉義縣水上鄉中山路二段1026號	☎ (05)2686574
新營服務站	新營市民榮里和平路6-1號	☎ (06)6323714
台南服務站	台南市文成路757號	☎ (06)2804061
高雄服務站	高雄市光華一路148-2號	☎ (07)7612976
鳳山服務站	高雄縣鳳山市中山西路27號	☎ (07)7470710
屏東服務站	屏東市忠孝路124號	☎ (08)7325225
岡山服務站	高雄縣路竹鄉環球路459號	☎ (07)6974493
澎湖服務站	馬公市西文里173號	☎ (06)9211099
台東服務站	台東市永福路145號	☎ (089)327377
花蓮服務站	吉安鄉吉興路一段234號	☎ (03)8529191
羅東服務站	羅東鎮興東南路35之1號	☎ (03)9543248

※消費者諮詢專線：歌林股份有限公司　0800-231-758
歌林網站：http://www.kolin.com.tw
※消費者服務專線：瑞林科技服務股份有限公司　0800-066-628
瑞林網站：http://www.realise.com.tw

台北 (02)8287-6277　台中 (04)2359-3064　高雄 (07)697-2417　花東區 (03)852-9191

歌林股份有限公司

台北市重慶南路一段86號10樓...........TEL:(02)2314-3151

三菱大沸騰壓力IH電子鍋

MITSUBISHI

三菱 大沸騰壓力IH 電子鍋(家庭用)

（1.8L機種）

NJ-PE18

使用說明書

請使用單獨插座(15A以上)
請勿使用延長線或與其他電器用品共用插座
避免發生短路現象

加熱原理

壓力+IH煮出更好吃的飯
● 加上1.2氣壓（約105℃），煮出更Q、更香甜、美味好吃的飯
● IH（電磁加熱）使內鍋自體發熱，就像用內鍋包起來煮飯一樣
● 即使沸騰後，火力也沒有減弱，使每一粒米都能充份均勻受熱

為確保米飯香Q可口好吃，保溫時間請勿超過12小時。(以免造成米飯變黃、異味或太乾等情形)

● 為了正確且安全使用本產品，請於使用前詳閱本使用說明書。
● 從經銷商處取得保證書時，請確認保證書上所填寫的「購買日期．經銷代理店名」等資料。
● 請妥善保管本使用說明書與保證書。

目錄

量米要正確

附兩個量米杯 P. 9

請依不同種類的米種類分別使用

- 以附屬的量杯為準
  - ·「白米 發芽米 糙米」→用白米計量杯
  - ·「免洗米 」→用免洗米計量杯
  - ·其他種類的米

請參考煮各種米飯之重點 P.13

- 量米時注意將量米杯平平的裝滿



用正確的水量煮飯 P. 9

依內鍋的水位刻度加正確的水量

- 按照米種類、米杯數、選單鍵加入適當水量
- 如果煮出來的飯不是很滿意的話，請自己再自行加減水量
  加減的水量，請勿超過半格水位

如果煮出來的飯不是很滿意的話



飯的情況	設定什麼條件（黏性）	處理方式
·粘呼呼的 ·粘成一團 ·太軟	もちもち → しゃっきり	選 しゃっきり「較硬」 飯還是太軟 ↓ 減少水量（半格水位以內）
·鬆鬆的 ·芯硬硬的 ·太硬	しゃっきり → もちもち	選 もちもち「較軟」 飯還是太硬 ↓ 增加水量（半格水位以內）

註： もちもち 軟Q(比較黏)
炊飯時，有加壓力

しゃっきり 鬆Q(比較不黏)
炊飯時，沒有加壓力

依個人喜好確實設定！

搭配各種設定，煮出最滿意的米飯

本機出廠時，是設定在「米種類 白米 」「軟硬度 **標準**」「黏度 もちもち 」

設定順序



	選擇米種類（米種類 按）	選擇軟硬度（選單 按）	選擇黏度（黏度 按）	開始炊飯（炊飯 快煮 按2次 按）
煮白米飯	白米	標準 較硬 較軟	もちもち 比較黏（有加壓力） しゃっきり 比較不黏（沒有加壓力）	設定一次後，內容就被記憶起來（即使拔下插頭，內容仍被記憶）
煮免洗米	免洗米			
煮發芽米	發芽米			
煮糙米	玄米			

煮其他種類

- 胚芽米 P.14
- 壽司米 P.14
- 糯米 P.14
- 什錦飯 P.15
- 稀飯 P.15

預約煮飯

- 配合吃飯時間的預約煮飯 P.16
- 想要在1-12小時後開飯，以一小時為單位的預約煮飯 P.17

安全使用之注意事項

■以下是針對因操作不當，所造成的危險與程度，進行分類說明。

⚠警 告	操作錯誤時，可能會造成危險或受傷之情形。
⚠注 意	操作錯誤時，可能會受傷或發生財務損害之情形。

■各圖表符號的意義如下所示。

 禁止	禁止分解	 禁止接觸
禁止潮濕的手	禁止沾水	
遵從指示	拔除電源	

⚠警 告

請勿自行分解、修理、改造。
避免發生觸電、火災、受傷。
※需要維修時，請洽購買本產品之經銷代理商。
或向「歌林服務站」聯絡。
禁止分解

請勿用潮濕的手，拔下電源插頭。
（避免導致觸電。）
禁止潮濕的手

請勿浸水或淋水！
（避免導致觸電、短路。）
禁止沾水

手、身體等請勿靠近蒸氣口或蒸氣口附近，以免被蒸氣燙傷
特別是年幼的小孩子
以免造成燙傷

禁止接觸

請勿讓孩童單獨使用或在幼兒可碰觸的地方使用！
（避免導致燙傷、觸電、受傷等現象。）
禁止

炊飯中絕對不可打開上蓋或搬動本體，如一定要打開時，請先按㊡，放置5分鐘等壓力解除後再開啟。
以免造成燙傷等意外

禁止

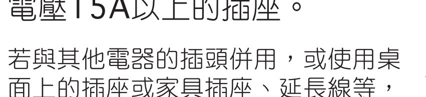
請勿將別針、鐵絲之類的金屬物插入吸、排氣口！
（避免產生觸電）
禁止

請勿使用已受損的電線、插頭、或鬆弛的插座。
避免發生觸電、短路、引起火災。

禁止

請勿損害電線
在電線上壓重物、過度彎曲、拉扯、扭轉時會損害到電線，而引起火災。

禁止

請單獨使用交流110V，額定電壓15A以上的插座。

若與其他電器的插頭併用，或使用桌面上的插座或家具插座、延長線等，會因異常發熱而造成火災的危險。
單獨使用插座

將電源插頭上的金屬片，及插座安裝面的灰塵清除乾淨。
避免當附著灰塵時，容易引起火災

去除灰塵

請將插頭確實插到底。
若沒有確實插到底的話，會因觸電、發熱而引起火災。

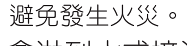
插到底

※緊急處理方法：當發現產品冒煙異味時，請立即拔掉電源線，並通知瑞林科技公司服務人員處理。

⚠注 意

手勿去碰觸使用中或剛使用過後的高溫部分
如美味精華匣、內鍋、放熱板等以免燙傷

禁止接觸

請勿用於以下場所
- 不穩定的場所或不耐熱的舖墊上
  避免發生火災。

- 會淋到水或接近火源的地方
  避免發生觸電或漏電。
- 靠近牆壁或家具
  避免發生變色或變形。
- 會讓吸.排氣口堵塞的地方
  （離牆壁20cm內，或置於紙、布、抹布、地毯上等）
  避免發生變色、變形、故障。
- 陽光直射的地方
  避免發生變色或變形。

※請在散熱完全後，再放入收納台。
禁止

如要移動提放本機，請勿碰觸鍋蓋按鍵
避免因上蓋打開導致燙傷或受傷

禁止

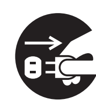
請勿使用非本產品之專用內鍋
避免發生過熱，出現異常動作。
禁止

請在手握住插頭的狀態下再拔除
倘若在手拉電線的情況下拔除插頭時，會發生觸電、短路或火災。

手持插頭

用心律調整器的人在使用本產品時應先請教醫師。
（本產品的動作會對心律調整器造成影響）

詢問醫師

等到本產品已冷卻後，再進行保養工作
避免燙傷。

冷卻本產品

不使用時，請拔除插頭。
避免因絕緣老化，而發生觸電或漏電、火災。
拔除插頭

注意事項

請勿讓本產品接近不耐磁氣及電波的物體。
- 磁卡（金融卡、附磁條的定期車票等）
- 磁帶（錄音帶等）
- 無線器材（電視、收音機、電話等）

以避免消除記憶內容、或出現雜音、異常動作等。

下列部位若沾有異物或水滴時，請勿使用本產品
鍋底感測器 鍋蓋襯墊 鍋底 軸環 碰觸軸環的部位
避免發生故障或無法順利烹煮。

請勿用抹布覆蓋蒸氣口
避免變形、變色、故障。

請勿空燒
恐怕造成故障或異常動作等不良

請勿使用可能會造成放熱板的孔（濾過網、調壓孔、壓力調節閥、安全閥）阻塞的東西
- 食物上面請勿放置集汁盤、鋁箔紙、內蓋等物品
- 請勿用來加熱會浮在水上的東西，(先加熱後再放入)

放熱板的孔若被阻塞的話，會造成壓力異常升高而變形或破損

放熱板（濾過網、調壓孔、壓力調節閥、安全閥）等，若有異物阻塞時，請清理乾淨
若有異物阻塞的話 恐怕因為壓力升高 造成變形或破損
※ 若有異物阻塞的話 請清除乾淨 P.18
調壓孔 濾過網 安全閥 壓力調節閥（圓球）
表面 背面

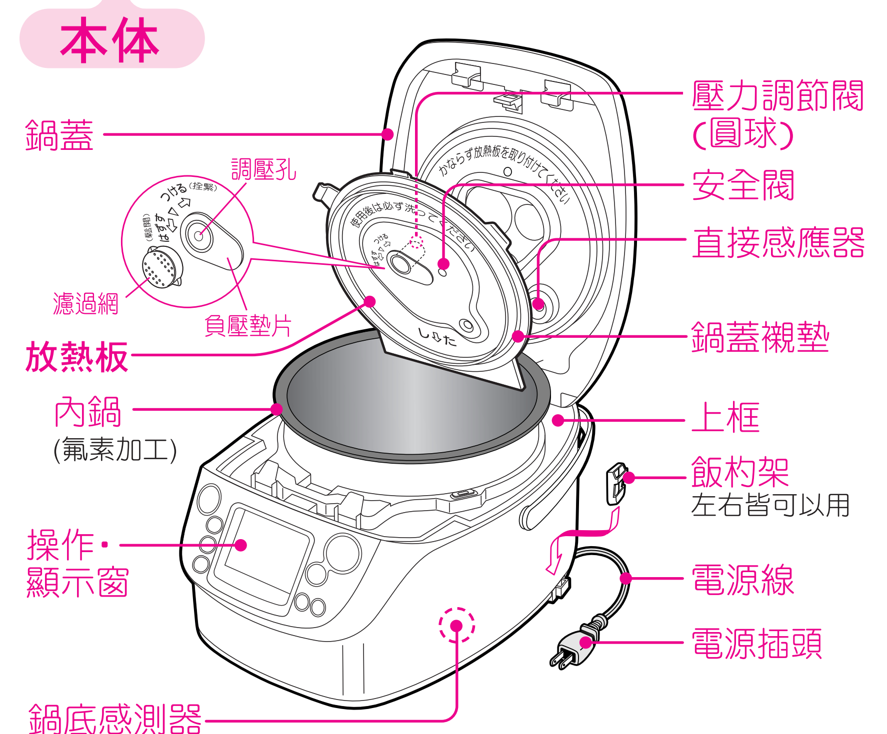
除了炊飯以外 請勿做其他用途使用
例如
- 使用碳酸氫鈉的料理
- 油膩料理
- 豆類料理
- 咖哩、燉煮等勾芡料理

內鍋水量請勿超過▽ここまで最高水位
會造成水份外溢

使用前

各部位名稱及其機能

本体

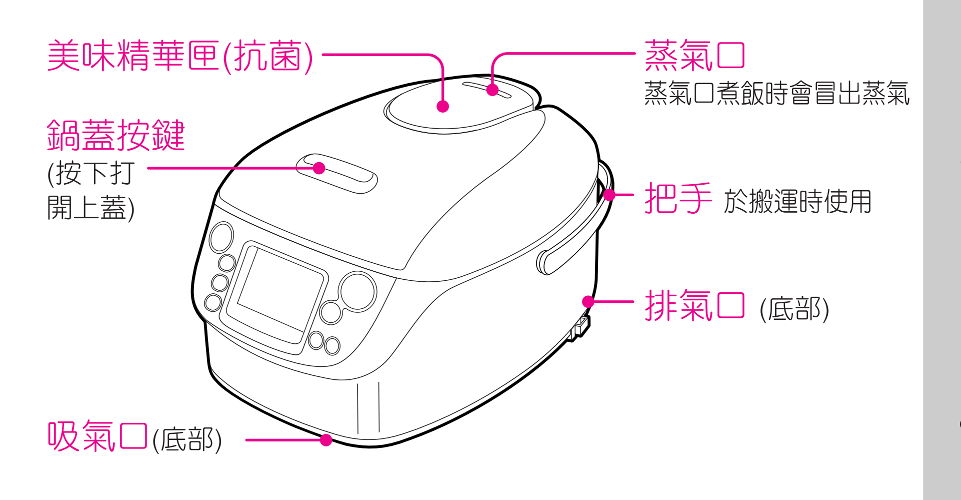


註：**使用後ず洗ってください**
（使用後請務必清洗）

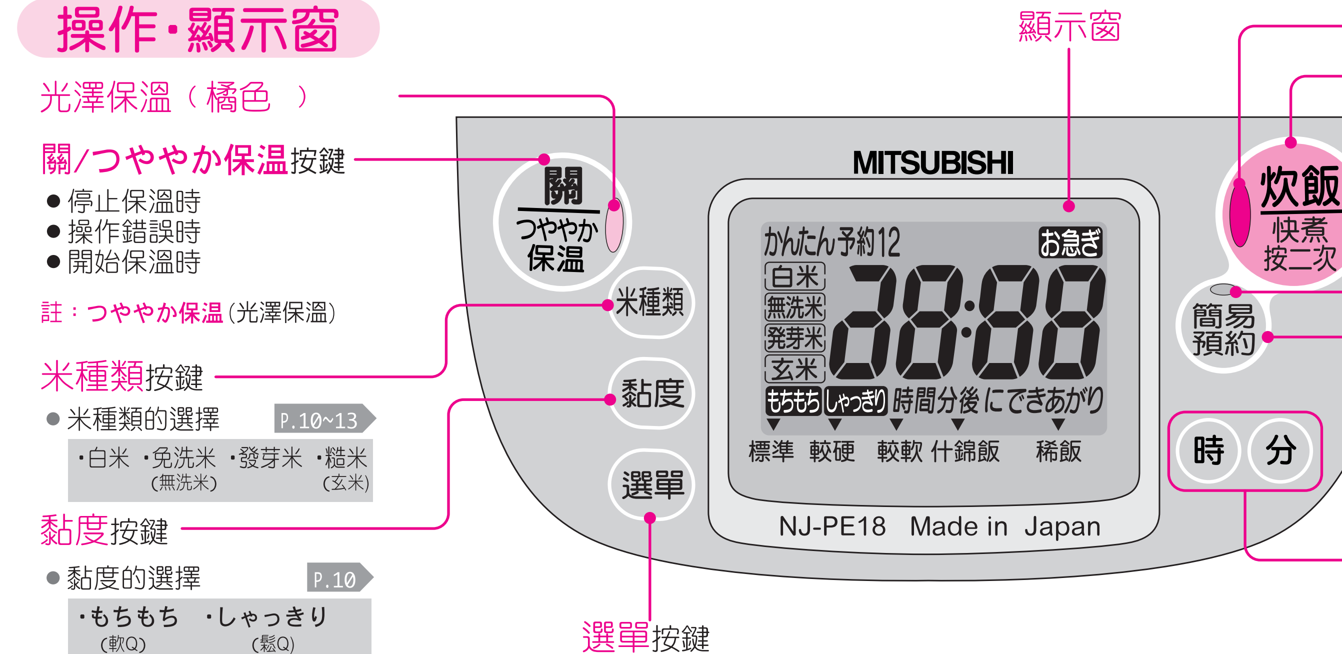
註：**はずす**（栓緊）

註：**つける**（鬆開）

註：**した**　（下面）



操作・顯示窗



光澤保溫（橘色）

關/つややか保溫按鍵
- 停止保溫時
- 操作錯誤時
- 開始保溫時

註：つややか保溫 (光澤保溫)

米種類按鍵
- 米種類的選擇 P.10~13

・白米 ・免洗米 ・發芽米 ・糙米
(無洗米) (玄米)

黏度按鍵
- 黏度的選擇 P.10

・もちもち ・しゃっきり
(軟Q) (鬆Q)

顯示窗

選單按鍵
- 軟硬度的選擇 P.10

・標準 ・較硬 ・較軟

- 選擇選單 P.14~15

・什錦飯 ・稀飯

炊飯顯示燈 (紅色)

煮飯／快煮按鍵
- 按1下「煮飯」
- 按2下「快煮」
（縮短預熱時間）

預約顯示 (綠色)

簡易預約按鍵
- 使用預約煮飯時按此鍵

・依現在時刻預約 P.16
・以1小時為單位預約 P.17

時・分按鍵
- 用於調整時間、預約煮飯時間用。

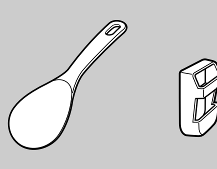
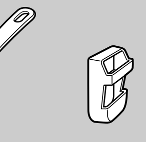
註：かんたん予約12
（1-12小時簡易預約）

註：お急ぎ（快煮）

註：時間分後にできあがり
（炊飯最後15分鐘，以倒數15.14...顯示所需的時間）

按鍵上有凸點(點字)表示
- 煮飯／快煮按鍵
- 關／保溫按鍵

附屬品
- 飯杓：1個
- 飯杓架：1個

- 量杯：2個




(標準用) (免洗米用)




- 操作說明書：1本

如何調整現在時刻

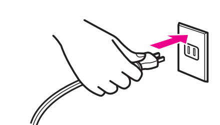
- 時鐘以24小時表示
- 炊飯中、保溫中、預約中無法調整現在時刻

例如 要將19：10（下午7：10）調整為19：12（下午7：12）時

1 插入電源線



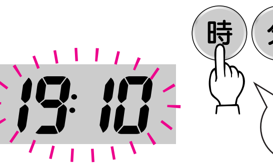
2 按2下 時 或 分 的按鍵

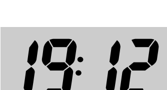




- 時刻表示燈閃爍
(表示可以調整時刻)

3 按 時 分 按鍵，調整時間






- 時刻顯示燈亮燈
- 持續按下，則可快速設定
- 恢復為0時則會出現「嗶」聲
- 調整時間後，則設定完成

時鐘因為使用內藏專用電池
所以即使插頭拔下，
時鐘照常動作

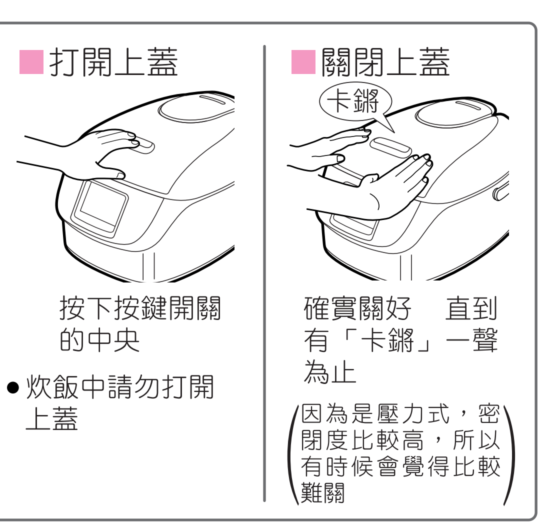
- 電池壽命約4~5年（依使用條件不同而有所差異）
- 電池沒有電時，當插頭拔下後，時刻顯示和預約內容會跟著消失
- 電池更換(廢電池請回收)
電池固定在電氣部品上，請與購買經銷商或量販店或瑞林服務站洽購更換

使用前

準備　炊煮飯時外鍋不能加水，請使用單獨的專用插座

⚠ 注意　炊飯中若同時使用電熱水瓶加熱沸騰或使用微波爐的話，有時可能會因用電量過大，導致無熔絲開關跳開而停電。

使用物品
- 美味精華匣
- 放熱板
- 內鍋



■打開上蓋

按下按鍵開關的中央

● 炊飯中請勿打開上蓋

■關閉上蓋

確實關好　直到有「卡鏘」一聲為止

（因為是壓力式，密閉度比較高，所以有時候會覺得比較難關）

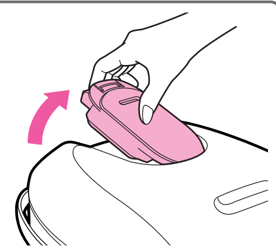
● 先確認放熱板（濾過網、調壓孔、壓力調節閥、安全閥）是否有異物附著 P.18
（若有異物的話，壓力會異常變高，恐怕會造成變形或破損不良）
● 將放熱板、內鍋外側、框架、本體內側的水分、髒污、米粒等擦拭乾淨
● 請一定要安裝放熱板、濾過網、美味精華匣
（若沒有安裝的話，熱氣會外溢，恐怕會燙傷）
● 若沒安裝放熱板的話，上蓋也無法蓋上

美味精華匣　保養清潔 P.19

■拆卸方法

往上拉即可拆下

安裝時請先確認方向正確後再押入按緊



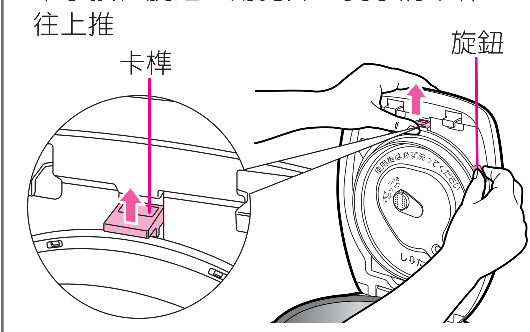
內鍋　清潔與保養 P.18　關於內鍋 P.23

為避免沾黏，採用「氟素加工」
因為氟素加工比較精細，容易磨損，請按照注意事項小心使用

放熱板　保養清潔 P.18

■拆卸方法

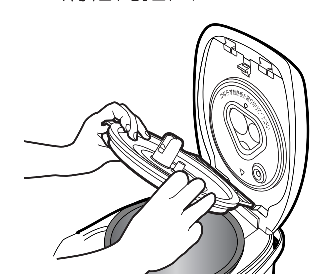
單手按住旋鈕，用另外一隻手將卡榫往上推

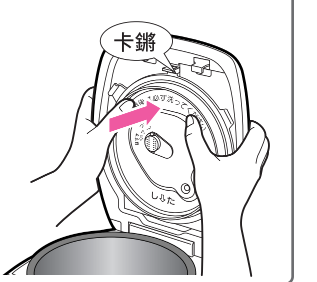


■安裝方法

①配合放熱板下方的 ⇩ 方向，往上蓋下方內側的溝槽內插入

②將上端用力押入，直到「卡鏘」一聲為止





1 量米

依米種類分別使用2個附屬的量米杯

● 白米・發芽米・糙米
→量杯
（約180mL=150g）
● 免洗米
→免洗米用量杯
（約170mL=147g）



量米杯平平一杯約為0.18L

○ 正確例　✕ 不良例

發芽米的建議比例	白米2杯	:	發芽米1杯

2 洗米

使用內鍋
（用內鍋掏米）

● 白　米　→請多次淘米沖水確實洗乾淨
（若沒洗乾淨，恐怕會有異味、變色、燒焦等）
● 免洗米　→輕輕洗清（因為容易燒焦）
● 發芽米　→遵照包裝上使用注意事項
● 糙　米　→輕輕洗清

用多量的水，快速淘洗後，趕快倒掉

「淘米→水沖洗」一直重複到水變得很乾淨為止

內鍋請不要用金屬簍等一起淘米

3 加水

把米弄平後，依米種類、選單，按照內鍋水位刻度加入適量的水

不用事先浸泡，就可以直接炊飯
事先浸泡的話，飯恐怕會太軟

● 加水時，請在平坦的地方進行
● 請勿使用50℃以上的溫水，或Ph值9以上的鹼性水炊飯
（恐怕飯會黏在一起或變黃）
● 水量請勿超過「▽ここまで」最高水位以上　註：ここまで(水位上限)
（以免米漿溢出來）

白米（免洗米 發芽米）的水位在內鍋兩側都有標示

糙米(玄米)・壽司(すし)
什錦飯(炊込み)

稀飯(おかゆ)・紅豆飯(おこわ)
什錦飯(炊込み)

水位刻度只是一個基準

配合米種類　個人喜好　可在半格水位量內自行斟酌加減

米種類	水量基準
胚芽米	依基準水量
新　米	比基準水量少一點
舊米・麥	比基準水量多一點

要比基準水量多一點炊飯時　可以用選單鍵　選擇「較軟」

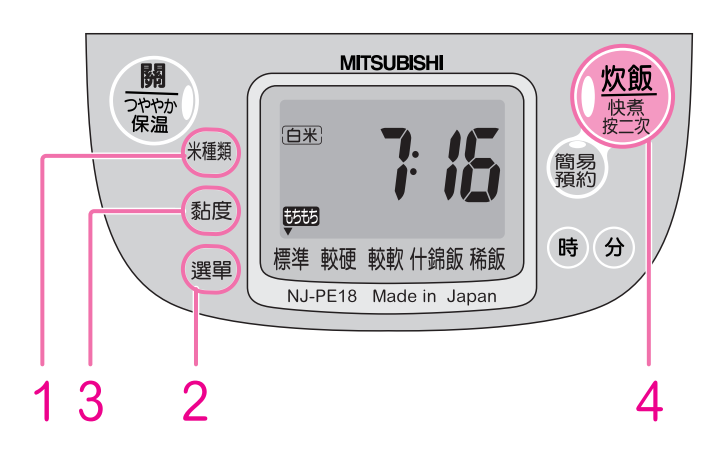
4 內鍋放入本體內，再插上電源插頭

注意事項
● 電源插頭要插入插座時，有時會有火花出現
這是IH電子鍋特有的現象，並非異常

白米・免洗米(無洗米)

⚠ 注意　炊飯、保溫中時，手請不要碰到美味精華匣等高溫部位（以免燙傷）

使用物品
- 美味精華匣
- 放熱板
- 內鍋



炊飯所需時間參考表

電壓110V、室溫20℃、水溫18℃、標準水位為準.
- 依米量、季節、室溫、水量、電壓之不同而有所差異.
- 快煮行程時，時間約可縮短10分鐘

		もちもち (軟Q)	しゃっきり (鬆Q)
白米	標準	約43～50分	約44～50分
	較硬	約40～46分	約42～47分
	較軟	約46～49分	約46～48分

		もちもち (軟Q)	しゃっきり (鬆Q)
免洗米	標準	約43～51分	約44～49分
	較硬	約41～47分	約43～48分
	較軟	約46～47分	約47～48分

■新購時設定在　米種類 白米　軟度 標準　黏度 もちもち(軟Q)

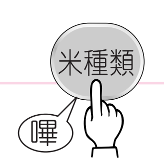
→ 若要依原始的設定煮飯，直接按下炊飯鍵 4 就可以（不必再改變設定）

■要和前一次相同的設定內容炊飯時，請先確認顯示部的設定內容後再按下炊飯鍵 4

■要變更原來所設定的內容時，依下列順序變更設定內容

■炊飯中不得不打開上蓋時 → P.22

1 選擇米種類



- 炊白米時
- 選擇免洗米時

每按一下 ▭ 會移動顯示　註：玄米(糙米)

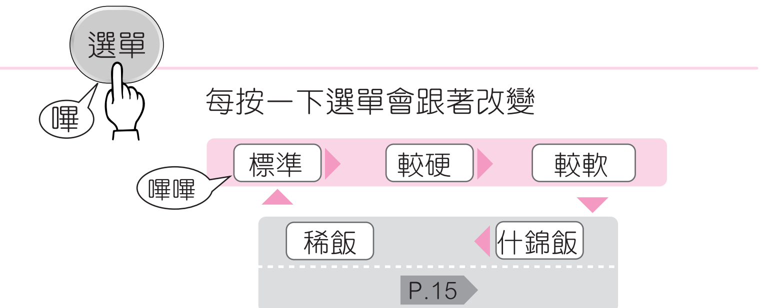
嗶嗶 白米 ▶ 無洗米 ▶ 発芽米 ▶ 玄米

炊免洗米時，請先將內鍋的米和水上下輕輕攪拌一下

2 選擇軟硬度

- 有標準・較硬・較軟 3種選擇

每按一下選單會跟著改變



3 選擇黏度



- 有 もちもち しゃっきり 2種選擇 軟Q(有壓力)　鬆Q（無壓力）

每按一下顯示會跟著改變



註：もちもち (軟Q 有壓力）　しゃっきり (鬆Q 無壓力）

4 炊飯



按炊飯鍵，黏度設定在軟Q時

- 炊飯顯示燈亮 燈後開始炊飯

會有「咔」一聲 是壓力調整閥關閉的聲音

- 進入燜飯階段，(約15分) 會顯示還有多少分鐘就可以開飯.

會有噗咻蒸氣聲，是壓力調整閥打開的聲音

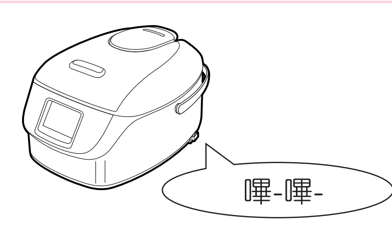
快煮時
按2下炊飯鍵

炊飯 快煮 按二次　嗶 嗶　按二下

- 縮短預熱時間，大約可以提早10分鐘煮好
- 炊飯容量，請參考說明書背面規格表
- 煮起來的飯會比較硬一點

鳴笛響時，就表示飯煮好了

煮飯的時候，請將飯攪拌均勻，增添美味



保溫顯示實例　保溫顯示

白米　0　もちもち　時間

標準 較硬 較軟 什錦飯 稀飯

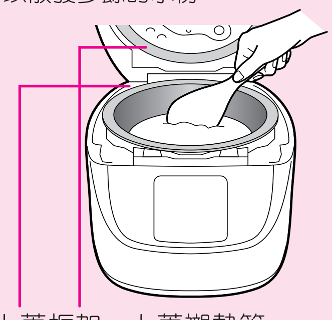
- 炊飯燈熄滅
- 自動進入保溫 (つややか保溫顯示燈亮)
- 顯示保溫經過多少時間

保溫時間
請勿超過12小時以上
以免影響米飯風味 P.13

以1小時為單位，最多24小時（不滿1小時以0顯示）超過24小時以上時，改變為顯示現在時刻.

為避免米飯黏糊在一起，請確實從鍋底開始攪拌

請在15分鐘以內將米飯攪拌均勻，以散發多餘的水份

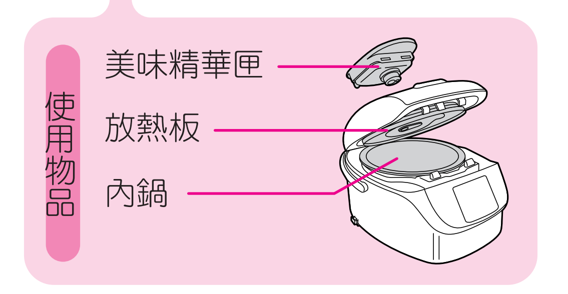


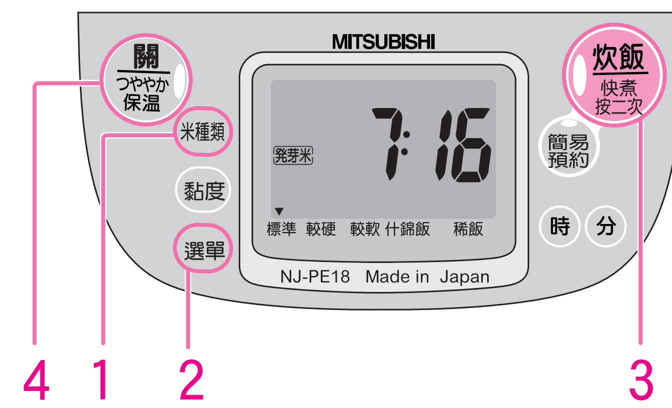
上蓋框架、上蓋襯墊等，若有水分的話 請擦拭乾淨

注意事項
- 會記憶所選擇的米種類、軟硬度、黏度
- 開始炊飯時會有「噗」一聲，是內部熱氣往外傳的流動聲音，並非故障現象
- 炊飯、保溫中時，也會有「唧唧」「嘶嘶」的聲音，這是IH特有的火力調整，並非故障現象.
- 在保溫過程中，放熱板上會有水滴，這是為了避免米飯乾燥，並非異常.

使用方法

炊發芽米、糙米(玄米)





■要和前一次相同的設定內容炊飯時，請先確認顯示窗的設定內容後再按下 3 炊飯鍵

■炊飯中不得不打開鍋蓋時 →P22

1 選擇米種類

● 選擇發芽米或糙米



每按一次按鍵 ▭ 顯示會跟著移動改變

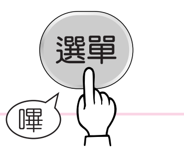


白米 ▶ 無洗米 ▶ 発芽米 ▶ 玄米

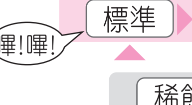


回到白米顯示時 會「嗶 嗶」響

2 選擇軟硬度



每按一次按鍵 選單的顯示跟著改變





標準 ▶ 較硬 ▶ 較軟
稀飯 ◀ 什錦飯
P.15

3 炊飯



● 炊飯顯示燈亮燈，表示開始炊飯

（會有「咔」一聲，是壓力調整閥關閉的聲音）

● 進入燜飯以後，(約15分)會顯示還有多少分鐘就可以開飯.

（會有噗噗蒸氣聲，是壓力調整閥打開的聲音）

快煮時



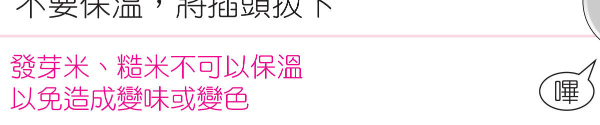
按2下炊飯鍵

● 縮短預熱時間，大約可以提早10分鐘煮好.
● 炊飯容量，請參考說明書背面規格表
● 煮起來的飯會比較硬一點.
● 玄米不能選擇快煮.

炊飯所需時間參考表		
	發芽米	約54~74分
	糙米	約84~92分

● 電壓110V、室溫20℃、水溫18℃、標準水位為準
● 依米量 季節 室溫 水量 電壓之不同而有所差異

4 鳴笛響時，表示飯煮好了.



不要保溫，將插頭拔下

發芽米、糙米不可以保溫
以免造成變味或變色



● 請不要保溫，.
請在15分鐘以內攪拌米飯.
● 上蓋框架、上蓋襯墊等，若有水分的話，請擦拭乾淨

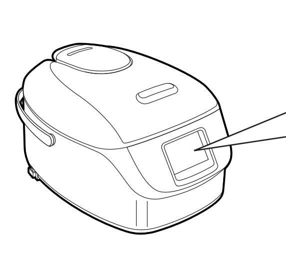
● つややか保溫顯示鍵燈熄

注意事項 ● 會記憶所選擇設定的米種類. ● 不能選擇米飯黏度. ● 有加壓力炊飯.

關於保溫

為確保米飯的品質和口感，請儘可能保溫時間不要超過12小時

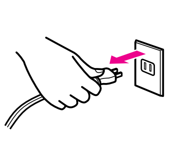
飯煮好後，會自動保溫



● つややか保溫顯示鍵亮
● 會以1小時為單位，顯示保溫經過多少小時（不滿1小時時，以0顯示）。
● 保溫超過24小時的話，會變更為顯示現在時刻（會繼續保溫）
〈想要變更為顯示現在時刻時〉
請先將保溫切掉後，再重新按保溫
（不會顯示保溫經過時間）

使用後，先切掉保溫後
再將插頭拔掉





● つややか保溫顯示鍵熄燈

● 保溫時間請勿超過12小時以上
（以免造成米飯變黃、異味、或太乾等）
● 請確實將上蓋蓋好（以免造成米飯變黃或太乾等）
● 保溫時請勿將飯匙放在鍋內（以免溫度下降，出現水份黏膩、異味）
● 將剩餘少量的米飯，集中在內鍋中央處
（長時間保溫少量的米飯後 會出現過度膨鬆的狀態)

● 下列米種類，請勿保溫
● 除了白米、免洗米以外的各種米飯
（什錦飯、稀飯、炒飯等）
● 冷飯、泡飯
● 米沒有確實洗乾淨時煮的飯
● 味噌汁、咖哩飯等有湯汁的飯

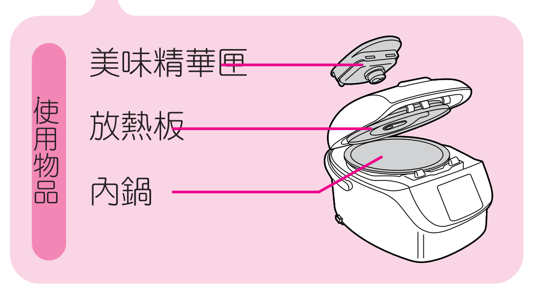
炊各種米飯之重點

種類	設定米種類	炊飯重點
■白米 ■胚芽米 ■糯米 ■半糙米 接近白米	白米	● 用附屬量杯量米（約180mL） ● 米要確實洗乾淨
■免洗米	免洗米	● 用附屬量杯量米（約170mL） ● 容易燒焦，輕輕淘米 ● 炊飯前，輕輕將內鍋底部攪一攪
■發芽米	發芽米	● 用附屬量杯量米（約180mL） ● 建議比例：白米（免洗米）2杯、發芽米 1杯 ● 不要預約炊飯（以免腐敗或不好吃） ● 不要保溫（以免變味或變色）
■糙米 ■半糙米 接近糙米	糙米	● 用附屬量杯量米（約180mL） ● 輕輕淘米 ● 不要保溫（以免變味或變色）
■不同米種類 混著炊時		● 混著麥炊飯時，水可以多加半個刻度以內，多加一點水. ● 設定在加得比較多的米種類炊飯（發芽米除外） 〈例如：白米2杯和糙米1杯時〉設定在白米行程 ● 加工食品，若會浮在水面的話，請徹底攪勻至完全浸到水，沉在鍋底後再炊飯. ● 市售品時，請依照記載使用說明操作之.

使用方法

各種炊飯方式

使用物品



■炊飯中如一定要
打開上蓋時→ P.22

炊飯所需時間

	壽司	糯米
白米	約42～49分	約40～45分
免洗米	約42～49分	———
發芽米	———	———
糙米	———	———

	什錦飯	稀飯
白米	約49～59分	約57～59分
免洗米	約49～59分	約57～59分
發芽米	約67～93分	約77～79分
糙米	約105～110分	約100～115分

● 電壓110V室溫20℃、水溫18℃、標準水位為準
● 依米的種類、份量、季節、保溫、水量、電壓的不同而有所差異.

胚芽米

炊飯方法和「白米」一樣

P.10~11

● 水位 「白米」
● 洗米時不要太用力 （以免胚芽損壞）
● 請勿保溫（以免變味 或太乾）

壽司

炊飯方法和「白米 免洗米」一樣

P.10~11

● 水位 「すし」(壽司)

糯米

炊飯方法和「白米」一樣
黏度設定「しゃっきり」(鬆Q)

P.10~11

● 炊飯容量 最多6杯
水位 「おこわ」(糯米)
● 添加料請放在米的上面
（如果攪拌在一起，或添加料太多的話，有時候效果不是很好）
請勿預約炊飯
● 請勿保溫（以免變味 或太乾

什錦飯

● 炊飯容量 水位基準
● 白米 免洗米(無洗米)
➡炊飯容量 最多6杯
・水位「白米」
● 糙米
➡炊飯容量 最多4杯
・水位「糙米」(玄米)
● 添加料請放在米的上面
（如果攪拌在一起，或添加料太多的話，有時候效果不是很好）
● 不能「快煮」.
● 不能預約炊飯.
● 不能選擇黏度.
● 炊飯時沒有加壓力.

1 選擇米種類





2 選擇什錦飯



3 炊飯



● 炊飯顯示燈亮燈時，就開始炊飯

4 鳴笛響後，表示飯煮好了

切掉保溫，將插頭拔下



● 保溫顯示燈熄
● 15分鐘以內，請將飯攪勻
請勿保溫，以免造成異味、變色

稀飯

● 炊飯容量 最多1.5杯
➡水位「稀飯」(おかゆ)
要添加料炊飯時
● 添加料請放在米的上面
（如果攪拌在一起，或添加料太多的話，有時候效果不是很好）
・要加青菜時，請先將青菜燙好後，再放入煮好的稀飯內
・不能預約炊飯
● 不能選擇黏度
● 炊飯時沒有加壓力

● 請一定要設定「稀飯」鍵
（否則米漿會溢出來）

1 選擇米種類





2 選擇稀飯



3 炊飯



● 炊飯顯示燈亮燈時，就開始炊飯

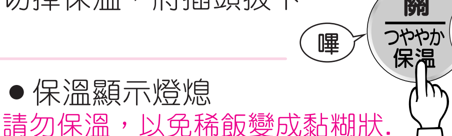


● 縮短預熱時間，通常可以快10分鐘煮好
● 炊飯容量，參考封底標示內容

炊飯 快煮 按二次 嗶 嗶 按二次

4 鳴笛響後 表示飯煮好了

切掉保溫，將插頭拔下



● 保溫顯示燈熄
請勿保溫，以免稀飯變成黏糊狀.

使用方法

預約炊飯

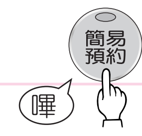
「配合吃飯時間」的預約炊飯

設定的預約時間到了，會自動完成炊飯
可以記憶兩組模式，所以可以設定早餐(預約1)、晚餐(預約2)兩個時間

設定預約時間

■確認現在的正確時間。　　如果現在時間不正確時 P.7

1 選擇預約 1或預約 2



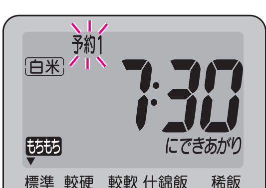
每按一下，顯示會跟著改變

予約1 ▶ 予約 2 ▶ 簡易預約（かんたん予約）

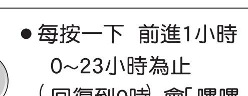


- 預約顯示燈（綠）亮燈
- 炊飯顯示燈（紅）閃爍

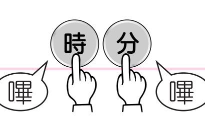
＜表示例＞
設定預約1



新品購入時設定在
預約 1 ➡ 6:00　預約 2 ➡ 18:00



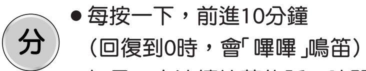
2 設定預約炊飯時間



＜表示例＞
早上7：30預約炊飯時

時	●每按一下 前進1小時 0~23小時為止 （回復到0時 會「嗶嗶」鳴笛 ●如果一直連續按著的話，時間會跑得很快
分	●每按一下，前進10分鐘 （回復到0時，會「嗶嗶」鳴笛） ●如果一直連續按著的話，時間會跑得很快

- 時間顯示
  以24小時顯示
  ・白天12點 ➡ 12:00
  ・晚上12點 ➡ 0:00



3 按炊飯鍵

- 炊飯顯示燈（紅）熄燈
  （預約完成）
- 預約時間會被記憶下來

想要變更米種類、選單時



請先變更後，再按炊飯鍵

和上一次相同預約時間炊飯時

要叫出曾經設定好的預約時間

1 選擇預約1或預約2

- 預約顯示燈（綠）亮燈
- 炊飯顯示燈（紅）閃爍
- 顯示上一次設定的時間

＜表示例＞
顯示已經設定
預約1的時間

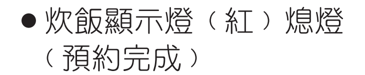


2 按炊飯鍵

- 炊飯顯示燈（紅）熄燈
  （預約完成）

想要變更預約時間時

1 按(關)按鍵
（預約顯示燈（綠）熄）
2 重新設定新的預約時間 P.16



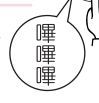
想要解除預約時

按(關)按鍵 （預約顯示燈（綠）熄）

想要在1~12小時後開飯時（簡易預約）

可以以一個小時為單位預約

1 選擇簡易預約



- 預約顯示燈（綠）亮燈
- 炊飯顯示燈（紅）閃爍



2 設定時間

- 每按一下改變1~12小時
  回復到1小時 會「嗶嗶」鳴笛

＜顯示例＞
3小時後要
開飯



- 下列之設定時 不能選擇「1小時」後開飯
  （因為炊飯時間比較長）





3 按炊飯鍵

- 炊飯顯示燈（紅）熄燈
  （預約完畢）
- 會顯示開飯時間

＜顯示例＞
顯示飯煮好
時間



使用方法

- 請確實對準現在時間
  （如果時間不準的話，就無法在預約時間炊飯）
- 夏季時，請預約在12小時以內炊飯
  （米長時間浸泡在水中 恐怕會變酸或變味）
- 下列情況時，不能預約
  ・炊飯中、保溫中、燜煮中
- 預約期間，顯示窗無法顯示現在時間
- 如預約在1~2小時內炊飯時，
  可能馬上開始炊飯
  （時間依米種類不同，而有所差異）
- 糯米或有調味料的米飯，請不要用預約炊飯
  （恐怕因為調味料沉澱 炊出來的效果不佳）

保養

電源插頭拔掉，待本體不熱後再進行

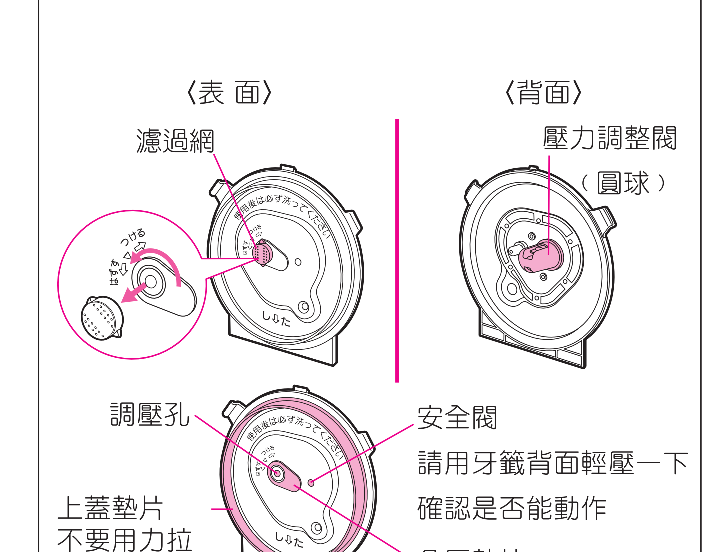
注意事項
- 請勿使用以下的物品，以免發生損傷、腐蝕、變色、龜裂
  - 非廚房專用之中性洗劑
  - 揮發油、漂白水、稀釋劑、酒精
  - 去污粉
  - 鐵刷、菜瓜布的尼龍面、棕刷等
- 請勿直接用水清洗本產品（以免造成故障）

每次炊飯後都請依以下方式執行清洗保養

■放熱板

（濾過網、調壓孔、壓力調整閥、安全閥、負壓墊片、上蓋墊片）

用廚房用中性洗劑用海綿，仔細清洗乾淨
先確認濾過網、調壓孔、壓力調節閥、安全閥有沒有異物卡住，有異物的話請用牙籤等剔除乾淨

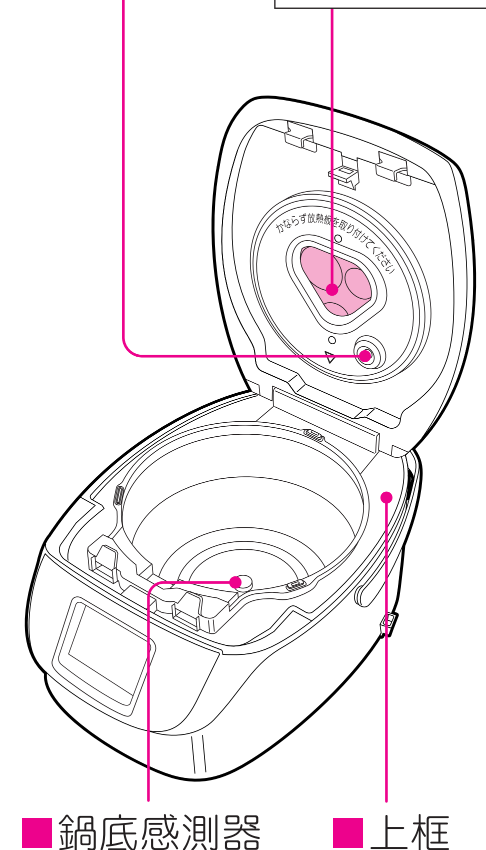


拆卸方法・安裝方法 P.8

■直接感測器　■蒸氣口

用抹布確實擰乾後擦拭

拆下放熱板、美味精華匣後，用抹布確實擰乾後擦拭



■內鍋　■飯匙

本體不熱後再進行清洗
用廚房用中性洗劑及海綿 仔細清洗乾淨
尼龍面請勿刷洗

內鍋 P.23

■鍋底感測器　■上框

用抹布確實擰乾後擦拭

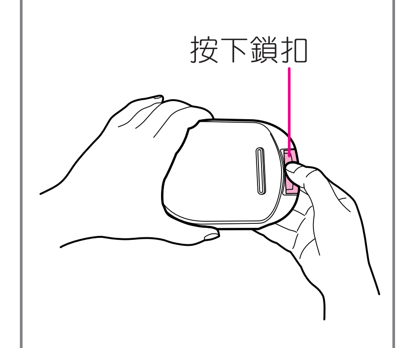
■美味精華匣(含上蓋內環狀襯墊)

用水清洗後，再擦拭乾淨
請不要用菜瓜布的尼龍面刷洗，以免造成刮痕

保持炊飯美味，請確實清洗乾淨

拆卸方法

❶從本體將美味精華匣拉出
❷再將美味精華匣打開

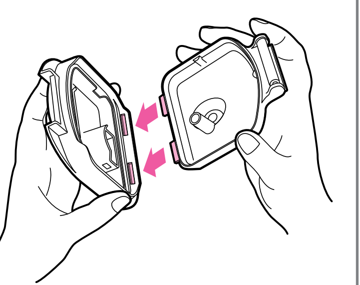


❸將美味精華匣上蓋中的環狀襯墊拆下



安裝方法

❶裝上美味精華匣襯墊後，確實關緊美味精華匣



❷先確認軸套是否確實裝好，再安裝到本體上

軸套的安裝方法




軸套若沒安裝好的話，米漿會外溢出來

覺得本體有異味時，可依以下步驟處理

（有些味道是無法完全除去的，可在水中加入一個切成數片的檸檬，與水同時沸騰）

❶內鍋放入1/3的水後，確實蓋好上蓋
(可加入切片的檸檬，效果更佳)

❷設定在「米種類〔白米〕」「選單〔標準〕」「黏度〔しゃっきり〕」
P.10

❸讓水沸騰



按兩下

約讓水沸騰15分鐘

❹停止沸騰

關
つややか保溫

按電源鍵

❺待本體不熱後再取下內鍋、放熱板、美味精華匣清洗

總覺得不太乾淨時

■本體

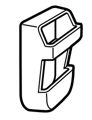
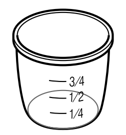
用擰乾的抹布擦拭乾淨

■底部感測器

若有細微的髒污時，請用比較細的砂紙，輕輕刷過後，再用擰乾的抹布擦拭乾淨

■飯匙架　■量杯（2個）

用廚房用中性洗劑用海綿仔細清洗乾淨
＊請勿用菜瓜布的尼龍面刷洗



故障了嗎

	這個情況	檢查重點	參照頁次
炊飯	●飯太軟或太硬	●美味精華匣軸套 是否確實安裝好? ●米量及水量是否量得正確? （免洗米 要用免洗米專用量杯） ● 加水時，內鍋是否放在水平的地方? ●是否依照米種類放入所規定水位? ●米種類、選單是否正確選擇? （「快煮」「免洗米」煮出來的飯，會稍微硬一點） ● 無法煮出令人滿意的飯時	P.8·19 P.9 P.9 P.9~15 P.10~15 P.2
炊飯	●飯煮好時 中央會凹陷	● IH電子鍋炊飯方式的關係 是正常現象 （內鍋本身發熱 類似將米飯包起來炊煮那樣的方式 所以內鍋四週的米飯 有時候看起來好像鼓起來一樣）	
炊飯	●會有燒焦現象	〈有下列情況時 可能會燒焦〉 ●不是糙米，卻用「糙米」炊飯時 ●米沒有充分淘洗乾淨時 ●米長時間浸泡水時或長時間預約炊飯時 ●煮胚芽米食時 ●用「什錦飯」炊飯時 ●內鍋外側、本體、底部感測器等有米粒或異物卡住時 ●米種類、選單是否正確選擇? ●炊免洗米時，底部有一些焦黃是正常的 ●（建議煮免洗米時 最好還是稍微輕輕的洗一下） ●依米量有時難免底部會有些焦黃，不是異常現象	 P.10~15
炊飯	●水分外溢	●美味精華匣軸套，是否確實安裝好 ●內鍋邊緣和上蓋襯墊之間，是否有米粒或異物卡住 ●水量是否加太多 （比內鍋水位多出半格以上時，有時水分就會溢出來） ●炊飯量是否多於最大炊飯量 ●放熱板（濾網、調壓孔、壓力調整閥、安全閥）等有異物卡住嗎? 有的話 清理乾淨	P.8·19 裏表紙 P.18
炊飯	免洗米	●是否不是用「免洗米」在炊飯	P.10~11
炊飯	稀飯	●是否不是用「稀飯」在炊飯	P.15
炊飯	●無法順利煮出什錦飯	●米和調味品是否充分攪拌後才炊飯? ●調味料是否充分入味? ●是否調味料超出食譜的份量? ●水量是否適當? ●炊飯量是否超出最大容量?	 裏表紙
炊飯	●米飯上有一層白膜	●像保鮮膜一樣的薄膜，那是米飯的精華結晶，乾燥後所形成的	

	這個情況	檢查重點	參照頁次
保溫	●米飯有 異味 變黃 變硬	●保溫時間是否超過12小時以上 ●上蓋是否確實蓋好 ●美味精華匣軸套，是否確實安裝好 ●保溫時，飯匙是否放在內鍋裡面 ●是否用冷飯保溫 ●保溫中時，是否有放入冷飯在裡面 ●米是否沒有確實淘洗乾淨 ●夏天時 是否預約炊飯時間太久 ●內鍋邊緣和上蓋襯墊之間，是否有米粒或異物卡住 ●內鍋、放熱板、美味精華匣，是否每次炊飯後都清洗乾淨 ●放熱板等是否有沾到什錦飯的味道	P.13 P.8·19 P.13 P.13 P.13 P.9 P.18~19 P.18

停電時（和拔下插頭一樣的意義）

■炊飯中	■預約中	■保溫中
恢復供電後會繼續炊飯	恢復供電後會按照預約時間如期炊飯	恢復供電後會繼續保溫

長時間停電後 有時候煮出來的飯會不好吃

長時間停電後 因為飯已經變冷，所以會自動停止保溫

在有壓力炊飯中若發生停電或因電不足而導致電源切掉時，有時候會有少許飯汁從蒸氣口冒出來，此為正常現象。

消耗品

內鍋、放熱板、濾過網、上蓋襯墊、美味精華匣，美味精華匣墊片軸套是消耗品
若是很髒污、異味、或破損遺失時，請與瑞林科技服務公司聯絡

※緊急處理方法：當發現產品冒煙異味時請立即拔掉電源線，並通知瑞林科技公司服務人員處理。

※若電源線損壞時，必須由製造廠或有維修資格的人員更換，或通知瑞林科技公司服務人員處理，以避免危險。

故障了嗎

委託修理之前 請仔細閱讀操作說明書 並檢查以下事項

這個情況		檢查重點	參照頁次
炊飯	● 無法炊飯 ● 炊飯時間很長 ● 預約時間過了卻沒有炊飯	● [炊飯 快煮 按2次] 是否忘了按炊飯鍵? ● 現在時刻是否正確? ● 預約炊飯時間是否正確設定（24小時顯示）? ● 炊飯量是否超出最大容量? ● 炊飯中，是否曾經停電過?	P.7 封底 P.21
炊飯	蒸氣外洩	● 放熱板（濾網、調壓孔、壓力調整閥、安全閥）上蓋襯墊是否有異物卡住，有的話清理乾淨 ● 上蓋襯墊、美味精華匣墊片是否變形? 請洽瑞林科技服務公司（需付費購買）	P.18
炊飯	本體與上蓋之間隙太大	● 炊飯中因為壓力的關係，間隙多少會變大一些並非異常	
上框有水分滴下來		● 是正常現象，請擦拭乾淨即可	
上蓋蓋不緊		● 因為是壓力式，密閉度比較高，所以有時候會感覺比較不好蓋 ● 上蓋有無米粒等卡住，有的話請清除掉 ● 是否忘了裝上放熱板，請裝好放熱板	P.8
上蓋打不開		● 壓力炊飯中，因為有加壓所以打不開，**非要打開上蓋時**，請先按切電源鍵 [關 つややか 保温] 放置5分鐘後，等壓力消失後再打開（蒸氣口會有大量蒸氣冒出來，小心不要燙傷）	
異音	炊飯或保溫中有聲音	● 「咔」是壓力調整閥關閉的聲音 ● 「噗」是鍋內的熱往外衝出時風扇的聲音 ● 「嘰哩嘰哩」「嘰」是IH特有的通電聲，不是故障 ● 「咕嚕咕嚕」「嘰」是大沸騰強火力炊出美味的聲音 ● 「噗咻」是壓力調整閥打開的聲音	
異音	[炊飯 快煮 按2次] 按下炊飯鍵時 嗚笛響了	● 是否忘了把內鍋放入本體內? →將內鍋放入本體內	
顯示燈閃爍 按鍵沒有動作		● 是否設定在店頭展示模式? <解除方法> [米種類] [黏度] 同時按著米種類和黏度兩個按鍵，再把電源插頭插入插座	
按鍵沒有動作		● 是否在炊飯、保溫、預約中? 若是在炊飯、保溫、預約中的話，請先按掉電源鍵 [關 つややか 保温] 後再操作 ●「發芽米」「糙米」「什錦飯」「稀飯」不能選擇黏度	

這個情況	檢查重點	參照頁次
液晶顯示消失了	● 電池沒電了，插上電源插頭的話，可以炊飯、保溫，此外，每一次重新設定對準現在時刻的話也可以預約	P.7
插入電源插頭時 會有火花	● 本體內部的電氣部品要充電的關係，電流在流動是正常現象	

＊萬一本體不小心掉落，而使本體有裂痕、歪曲或有異狀，使米粒或水跑到本體裡面時請暫時不要使用，趕快與瑞林科技服務公司連絡

＊倘若依據上述內容進行檢查後 依舊無法解決問題時 請拔下插頭向服務站告知故障狀況與顯示窗上的英文數字（ A1 A2 E0 E1 E2 E3 E5 E6 E7 E8 F4 F6 F8 ）

＊本體下面若舖著抹布等物品的話，會堵塞住本體底面的空氣吸入口，除了會有(F8)故障顯示外，有時也會停止炊飯，此時，請把插頭拔下，(F8)故障顯示就會消失

關於內鍋

用廚房中性洗劑和軟海綿 用清水洗淨

● 內鍋有氟素加工

氟素若被刮傷的話，容易剝落，此外若受到鹽分、醋等浸透的話，也容易被腐蝕或生鏽

氟素樹脂或內鍋材料，都是適合食品衛生法的材質，所以即使剝落，對性能或人體都無害，敬請安心使用

● 長時間使用後，內鍋內側 外側有時會有顏色不均的情形發生，在性能、衛生方面都不會有影響

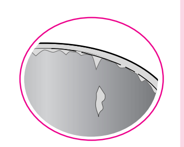
● 如果有下列情形時，請與瑞林科技服務公司購買換新：
內鍋會黏飯粒
內鍋變形
氟素加工被刮傷

請遵守下列應注意事項

● 請勿將洗米簍放在內鍋內淘米或瀝乾水分

● 洗米簍的米要倒入內鍋時洗米簍不要碰到內鍋

● 不要用內鍋的邊緣 來刮掉飯匙上的飯粒



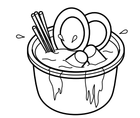


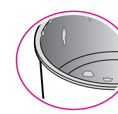
會把內鍋邊緣的氟素刮傷



● 不要使用堅硬的東西
（金屬飯匙、打蛋器、陶器等）

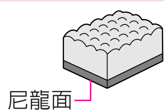
● 請不要把內鍋當做洗碗盆洗碗筷





● 有用過調味料後，請馬上清洗
（放了醋，鹽等炊過飯 或用內鍋做醋飯的話，恐怕會使氟素刮傷 或腐蝕 生鏽等）

● 請不要用去污粉、鐵刷、菜瓜布的尼龍面清洗



真想吃美味好吃的飯

日本自古以來以米食為主，為了追求如何才能煮出最好吃的米飯，一直流傳著這樣的諺語：『剛開始時小火，再來大火熱滾，等到噗嗤噗嗤水快要乾時，趕快把火關掉蓋子蓋緊，即使小孩哭著叫肚子餓，也不能心軟把蓋子打開』

換成現在的電子鍋而言，就是說『剛開始時慢慢加熱，接著用強火、等到水快要乾的時候，就不要打開蓋子，讓米飯充分的燜煮，把多餘的水分蒸發掉』

老祖母傳下來的寶貴經驗，全部記憶在IH電子鍋的記憶體內，充分發揮把米飯煮到最好吃。

為了真正煮出最好吃的米飯，請把握下列幾個重點。

1. 買合自己口味的米、份量不要超過1~2個月

- 米袋上均有標示品種、產地、採收時期等。盡量購買比較新的米，尤其是夏天，使用日期不要超過一個月，其他季節也不要超過2個月。
- 米若放太久的話，會影響米飯的質感。而且儘可能保存在通風良好的地方。

2. 請用附屬量米杯，正確量米

- 附屬量米杯平一杯是180ml，和一般料理用的一杯200ml份量是不一樣的。
- 免洗米的話，請用免洗米量杯。

3.米要確實淘洗乾淨（免洗米也最好輕輕淘洗過）

- 一定要用水淘洗。最先用很多的水快速的攪一攪後趕快到掉，之後、再用搓揉方式，一直重複「加水搓米、把水倒掉」這樣的動作，直到水成為透明狀態後，再倒入瀝水簍最好放置30分鐘後再煮。當然、洗好後馬上煮也可以煮吃很好吃的飯。

4.加正確的水量

- 內鍋放平，依米量將水加至所規定的水位刻度。刻度水量是一個基準，也可依米種類及個人喜好，增減半個刻度水量。
- 不可以用50℃以上的溫水煮飯，因為用溫水煮的話，米飯無法充分吸收水分，外表糊糊的、內芯還是硬硬的。

5.電子鍋要放在平的地方，先將內鍋底部擦拭乾淨後，再放入電子鍋內。

- 電子鍋一定要放在平的地方，整鍋煮出來的飯才會一樣好吃。
- 內鍋底部要保持乾淨，才能確保隱藏在本體內部的檢知器正確動作。

6.飯煮好後，馬上要翻動攪拌

- 飯煮好後，在15分鐘以內要把整鍋飯翻動攪拌。從底部往上把整鍋的飯翻鬆，讓多餘的水分蒸發掉，如果沒有翻動攪拌的話，飯就沒有那麼香Q可口。
- 放熱板上的水滴請擦拭乾淨，以免滴到鍋內，飯會糊糊的不好吃。

7.要保溫時，請把飯集中到中央

- 為了避免米飯變為乾巴巴的，盡量把以飯集中到中央地方。
- 即使把飯集中到中央地方，如果長時間保溫的話，難免會有異味或變黃請儘可能儘早吃完不要保溫。(保溫時間請勿超過12小時)

8.少量的飯時，請不要保溫

- 飯還是煮好馬上吃最好吃，尤其是少量時，請不要保溫。沒吃完的飯可以先放在冰箱內冷藏或冷凍，等要吃的時候，再用微波爐加溫，一樣熱騰騰好吃得很。

什錦飯小秘方

請掌握下列要領，煮出更好吃的什錦飯

什錦飯的炊飯容量

1. 先用大碗盆裝好水，一口氣加水淘米

- 剛開始洗米時，米會大量吸收水分，所以一開始動作要快，以免米糠的味道被米吸進去。盡快把第一次的淘米水換掉是第一要訣。
- 最好是先把水裝好，一口氣倒入迅速淘米後趕緊倒掉。

2.淘米時，用手指快速淘米

- 一直重複「淘米→加水→快速淘米後倒水」直到洗水米變成透明。
- 淘米時，用手指快速轉動淘米，而且最好在3分鐘以內完成。

3. 最好等米完全瀝乾水分後，再加水煮飯。

- 米淘洗乾淨後，最好用簍子瀝乾水分。

4. 材料放在米的上面

- 飯如果要調味的話，請在加水後充分將調味料攪勻。
- 先將調味料攪勻後，再把材料平均放在米上面就直接煮。不要把材料和米攪拌。此外、材料若比菜單上的份量還多的話，有時候效果就不一樣。
- 米飯若調好味道後，材料不要一直放著太久不煮。也不要使用預約煮飯。（什錦飯不能使用預約炊飯）

5. 要燜或要加香菜、香料時，請動作要快。

- 若要增加色彩增添香料時，請在鳴笛響後，快速、平均放在飯上面後再燜10分鐘。

6. 煮好後，再輕輕攪拌

- 鳴笛響後，將保溫關掉，約在15分鐘以內將什錦飯均勻攪拌，讓多餘的水分蒸發掉。先將四周的米飯用飯匙快速刮一圈後，再輕輕充分攪拌。

若有剩餘的什錦飯，
分成一份一份的用保鮮膜包好，再放入冷凍庫冷凍。
以後可以用微波爐加熱、或放入鍋內煮成鹹稀飯也很好吃。

食譜

1.烤飯糰

選單 ◆標準
熱量 ◆1人份約155大卡



材料(4人份)
飯……………………400g
A 醬油……………………2大匙
米酥……………………2小匙
沙拉油……………………適量

1. 把飯捏成4個三角形的飯糰，放置15分鐘，使飯的表面略乾(避免在烤的過程中變形)。
2. 烤網以大火加熱，塗上沙拉油，改中火再放飯糰烤約2~3分鐘，小心火候，以免焦黑。
3. 刷毛沾A醬料，重覆塗在飯糰上。
4. 正反兩面反覆塗刷2~3次，直至香味溢出即可。

2.金槍魚(鮪魚)飯糰

選單 ◆標準
熱量 ◆1人份約193大卡



材料(4人份)
米飯……………………400g
金槍魚罐頭(90g)……………………1/2罐
小黃瓜……………………1/4條
美乃滋……………………1/2大匙
胡椒……………………少許
海苔……………………1/2大張
鹽……………………適量

1. 金槍魚罐頭瀝乾弄碎，小黃瓜切1公分長度，用鹽巴抓去掉水份，海苔切4等份條狀。
2. 把金槍魚、小黃瓜、美乃滋充分拌在一起。
3. 飯分成4份，手沾少許鹽、水，包入2.料捏成三角形，把條狀海苔捲上即可。

3.手捲壽司

選單 ◆標準
熱量 ◆1人份約429大卡



材料(4人份)
米……………………3杯
調味醋 米醋……………………4大匙
鹽……………………1小匙
海苔……………………適量
酒……………………1大匙
糖……………………2大匙
生魚片、魚卵、紫蘇、芥末
(材料可自行搭配)

1. 米洗淨後濾乾。
2. 內鍋放入米、酒、壽司、水位3的刻度拌均。
【選單】選白米+標準軟硬度，按煮飯鍵。
3. 拌醋飯的容器先以醋水擦過，飯再倒入。
4. 一面搧一面將調味料和飯充分拌均。
※適量醋飯平舖海苔上再把材料捲入。

4.什錦飯

選單 ◆什錦飯
熱量 ◆1人份約483大卡



材料(4人份)
米3杯 雞胸肉50g 紅蘿蔔中1/2條 油豆腐1個 水煮竹筍30g 乾香菇3朵
A：薄鹽醬油……………………2大匙　米酥……………………1大匙
酒……………………1大匙　鹽……………………1小匙
雞湯顆粒適量
泡香菇湯汁

1. 紅蘿蔔削皮、油豆腐川燙去油。乾香菇用約500ml的水泡軟去蒂。雞肉、竹筍細絲。
2. 米洗乾淨瀝乾。
3. 內鍋放米，加入香菇湯汁至水位「白米」「3」，再加入A攪拌。
4. 料放在 2.上，選擇什錦飯。
5. 煮好後整個攪拌一下。

5.糙米飯

選單 ◆標準
熱量 ◆1人份約172大卡



材料(4人份)
糙米……………………3杯

1. 4人份糙米洗淨後將水濾乾(輕輕的用水清洗2~3次)
2. 將糙米放置鍋內，水位在「玄米」「3」的刻度
3. 米的種類選擇「糙米」；選單選擇「米飯」
4. 米飯煮好後再充分攪拌

※當糙米及白米比例不同時
●當糙米比例較多時→水位以「玄米」刻度，米的種類選擇「糙米」，選單選擇「標準」軟硬度
●當白米比例較多時→水位以「白米」刻度，米的種類選擇「白米」，選單選擇「標準」軟硬度

6.紅豆飯

選單 ◆標準
熱量 ◆1人份約434大卡



材料(4人份)
糯米……………………3杯
紅豆 ……………………1/4杯(約30g)
黑芝麻 ……………………少許
鹽……………………少許

1. 紅豆用很多的水去煮，水沸騰後把水倒掉。
2. 加水再煮，等水沸騰後關為小火，紅豆煮稍微硬一點(不用太爛)。然後紅豆和紅豆汁分開來各自冷卻後待用。
3. 糯米充分淘洗乾淨後，用簍子瀝乾水分。
4. 把糯米放入內鍋，加入已冷卻的紅豆汁，到內鍋水位刻度「3」。
5. 冷卻好的紅豆加入糯米放置1個小時後，選單按「標準」、粘度按「しゃっきり」。
6. 煮好後、整個拌勻後，再依個人喜好灑些許黑芝麻、鹽。